

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

**Фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Засоби відновлення у фізичній культурі і
спорті»**

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 01 від “28” серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ - 2023

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті
Викладач	Асис. Ракаєва Анастасія Євгенівна
Контактний телефон викладача	0950821922
E-mail викладача	anastasiia.makar@pnu.edu.ua
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	
Спеціальність	227 Фізічна терапія, ерготерапія
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://www.d-learn-pnu.edu.ua
Консультація, відправлення, відпрацювання н/б та негативних оцінок	Середа 13.30-16.30
2. Анотація до навчальної дисципліни	
Навчальна дисципліна «Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті» вивчається студентами для засвоєння знань і умінь з методів і прийомів клінічного обстеження пацієнта (хворого) особливостям професійного спілкування фізичного терапевта з пацієнтом суб'єктивними та об'єктивними проявами захворювань (симптоми і синдроми), причинами та механізмами їх виникнення і розвитку (семіологія) з метою встановлення діагнозу. Основи кардіології та пульмонології є однією з перших дисциплін клінічного етапу додипломної підготовки фізичного терапевта, під час вивчення якої відбувається засвоєння студентами методів діагностики внутрішніх хвороб. Предметом вивчення навчальної дисципліни «Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті» є комплекс теоретичних та практичних питань, спрямованих на засвоєння студентом основних методів обстеження пацієнта у клініці внутрішніх хвороб та правил встановлення синдромного діагнозу найбільш розповсюджених захворювань внутрішніх органів. Міждисциплінарні зв'язки: відповідно до примірного навчального плану, вивчення навчальної дисципліни «Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті» здійснюється в III–IV семестрах, коли студентом набуті відповідні знання з основних базових дисциплін медичної біології, медичної та біологічної фізики, анатомії людини, фізіології, біологічної та біоорганічної хімії, медичної хімії, гістології, цитології та ембріології, мікробіології, вірусології та імунології, з якими інтегрується програма основи кардіології та пульмонології. У свою чергу, «Засоби відновлення у фізичній культурі і спорті» формує засади вивчення студентом наступних клінічних дисциплін – внутрішньої медицини, загальної практики (сімейної медицини) медичної психології, що передбачає «вертикальну» інтеграцію з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання з основних методів обстеження пацієнта (хворого) в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності. <i>Пререквізити.</i> Вивчення дисципліни передбачає попереднє засвоєння навчальних дисциплін з медичної біології, медичної та біологічної фізики, анатомії людини, фізіології, біологічної та біоорганічної хімії, медичної хімії, цитології та ембріології, мікробіології, вірусології та імунології. <i>Постреквізити.</i> Основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні фахових дисциплін.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	

Метою навчальної дисципліни «Засоби відновлення у фізичній культурі та спорті» є набуття студентами фундаментальних знань про основні засоби відновлення працездатності, причини виникнення втоми і механізмів протікання відновлення, контроль за цими процесами, формування умінь і навичок комплексного застосування сучасних засобів відновлення у різних видах спорту для ведення ефективної інструкторської та тренерсько-викладацької діяльності. Завданням вивчення дисципліни є: 1. Збагатити студентів знаннями про основні засоби відновлення спортивної працездатності (навантаження, втоми, відновлення); 2. Ознайомити студентів з класифікацією і характеристикою засобів відновлення спортивної працездатності; 3. Забезпечити оволодіння студентами основами комплексного застосування засобів відновлення у циклічних і ациклічних видах спорту, тощо; 4. Забезпечити оволодіння студентами основами комплексного застосування засобів відновлення працездатності для осіб, які займаються фізичною культурою і спортом в умовах сільської місцевості та підприємства АПК України.			
4. Організація навчального курсу			
Обсяг курсу 90 год.			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
Семінарські заняття, /практика, лабораторні		16	
Самостійна робота		66	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр 3	Спеціальність Фізична терапія, ерготерапія	Курс навчання 2	Нормативна
Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Лекції (години)	Практичні заняття (години)	Самостійна робота (години)
Тема 1. Загальна характеристика навантажень у фізичній культурі і спорті	2	2	8
Тема 2. Відновлення працездатності спортсменів		2	10
Тема 3. Відновлення спортивної працездатності в єдиноборствах	2	2	8
Тема 4. Поєднання різних засобів відновлення з урахуванням специфіки спорту	3	2	8
Тема 5. Використання збалансованого харчування як засобу відновлення працездатності спортсменів	2	2	8
Тема 6. Реабілітаційні засоби відновлення спортсменів	2	2	8
Тема 7. Допінг і антидопінговий контроль у спорті		2	8

Тема 8. Чинники що знижують працездатність спортсменів		2	8
---	--	---	---

5. Система оцінювання навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів			
Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	РЕЙТИНГОВИЙ ПОКАЗНИК	Оцінка ECTS	Оцінка в національній шкалі	
			Екзамен, диф. залік, курсова робота, практика	Залік
	90-100	A (відмінно)	відмінно	
	82-89	B 9(відмінно)	добре	
	75-81'	C (відмінно)		
	64-74	D (задовільно)	задовільно	
	60-63	E (задовільно)		
	35-59	FX (незадовільно) з можливістю півторного складання	незадовільно	
	1-34	F (незадовільно) з обов'язком повторним навчанням	незадовільно	

Вимоги до письмових робіт

Письмові роботи пропонуються у формі тестових завдань, розміщених у системі 6-Icapі, та проектних робіт. Терміни написання: денна форма - на парі, заочна форма за 10 днів до сесії.

Семінарські заняття - 50 балів

Умови допуску до підсумкового контролю. Умовами допуску до підсумкового контролю є рейтинг 25 балів впродовж семінарських занять (письмові роботи, усні відповіді)

Підсумковий контроль

Форма контролю: екзамен

Форма здачі: тестовий контроль (50 балів)

6. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи. Порядок та організація контролю знань студентів визначаються Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) content uploads/sites/118/2023/05/otzinnuvannja-uspishnosti.pdf.

Академічна доброчесність

Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Положенням про запобігання та виявлення плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-

дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідують лекції і практичні заняття курсу. Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.) <https://pnu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/08/polozenia-pro-osp-7-redaktsia.pdf>.

Пропуски семінарських (практичних, лабораторних) занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №309 від 19.05.2023 р.) <https://pnu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2023/05/opzinnuvannja-uspishnosti.pdf>

Неформальна освіта зараховується згідно Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 673 від 24.11. 2022 р.) <http://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalna-osvita.pdf>.

7. Рекомендована література

Базова

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер – М.: Академия, 2009. – 415 с.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" / Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10059>
4. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков и др. – К.: Олимпийская л-ра, 2000. – 504 с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко – Донецк, ДОННУ, 2005. – 290 с.
6. Солодков А.С. Физиология человека (Общая. Спортивная. Возрастная) / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб – М.: Терра-спорт, 2001. – 520 с.
7. Спортивная физиология / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
8. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л.Костилл. – К.: Олимп. л-ра, 2001. – 504 с.
9. Физиология человека / Под ред.Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 496 с.
10. Яремко Є. О. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для практ. занять / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич - Львів : ЛДУФК, 2014. - 192 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7190>
11. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія / Є.О.Яремко – Львів, "Сполом", 2006. – 159 с. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9319>

Додаткова

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоровье, 1984. – 232 с.
2. Апанасенко Г.А. Избранные статьи о здоровье / Г.А. Апанасенко – К., 2005. – 48 с.
3. Арселли Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Канова – М.: "Терра-Спорт", 2000. – 250 с.
4. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
5. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 240 с.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – М.: ФКиС, 1990. – 208 с.
7. Булич Е.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е.Г. Булич, Н.В. Мурахов– К.: Олимп. литер., 2003 – 424 с.
8. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Г.А. Юримяз, Т.А. Смирнова – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
9. Виру А.А. Главы из спортивной физиологии / А.А. Виру – Тартуский ун-т. – Тарту: б. и., 1990. – 95 с.
10. Вовканич Л.С. Методичні вказівки до оцінки стану здоров'я школярів (антропометричні та фізіологічні методи) / Л.С.Вовканич, М.Я.Гриньків – Львів, 2003. – 13 с.

Викладач:

Асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії

А.Є. Ракаєва